



ZENÉTUDES 3 : VIVRE SAINEMENT LA TRANSITION AU COLLÈGE – CAHIER DU PARTICIPANT

Programme de prévention ciblée indiquée

La transition entre l'école secondaire et les études collégiales est une étape déterminante dans la vie des jeunes. Si les nombreux changements vécus se révèlent positifs pour certains, de plus en plus d'étudiants vivent des symptômes d'anxiété et de dépression qui interfèrent avec leur réussite scolaire. Ces problématiques figurent d'ailleurs parmi les prédicteurs puissants de l'abandon scolaire lors de la transition secondaire-collégial.

Ce programme de prévention ciblée indiquée offre un outil d'intervention pour les professionnels de la santé mentale qui souhaitent faciliter la transition secondaire-collégial des étudiants et, ainsi, diminuer le risque de décrochage. Le cahier du participant est conçu pour être distribué aux étudiants qui participent au programme de dix rencontres proposé dans le manuel de l'animateur à l'intention des professionnels en santé mentale. Il permettra aux étudiants de travailler sur quinze composantes – dont le développement de connaissances sur la dépression et l'anxiété, l'augmentation des activités plaisantes et la réflexion sur le projet professionnel – ainsi que sur plusieurs activités associées à la thérapie cognitivo-comportementale classique et de la troisième vague telle la pratique de la pleine conscience, et ce, dès l'émergence de symptômes d'anxiété ou de dépression, donc avant de développer un trouble de santé mentale.

À utiliser avec le manuel de l'animateur (978-2-7605-4540-3)

**Diane Marcotte, Carole Viel,
Marie-Laurence Paré et Cynthia Lamarre**

2016 | 124 pages

978-2-7605-4542-7 **50,00\$** PAPIER

Cahier du participant

TABLE DES MATIÈRES

RENCONTRE 1

- ACTIVITÉ 1** Un souvenir heureux : activité brise-glace
ACTIVITÉ 2 Ma transition au collège
ACTIVITÉ 3 Comment devenir inquiet et dépressif sans se tromper !
ACTIVITÉ 4 Mon gâteau favori
ACTIVITÉ 5 L'expérience souriante

RENCONTRE 2

- ACTIVITÉ 6** Poursuite de l'activité de l'expérience souriante
ACTIVITÉ 7 Un souper entre amis
ACTIVITÉ 8 L'anxiété et l'évitement : j'ai peur, je me sauve !
ACTIVITÉ 9 Le moment présent *versus* le pilote automatique
ACTIVITÉ 10 La cartographie de mon monde

RENCONTRE 3

- ACTIVITÉ 11** Entrée en matière
ACTIVITÉ 12 Active ton écoute
ACTIVITÉ 13 Sentiment d'appartenance et transition collégiale
ACTIVITÉ 14 Ah, les parents ! Y'a des fois où... (Partie 1)

RENCONTRE 4

- ACTIVITÉ 15** Le café : nos pensées influencent nos émotions
ACTIVITÉ 16 Et si les pensées n'étaient que des pensées et non des faits ?
ACTIVITÉ 17 Quelles sont mes activités plaisantes ?
ACTIVITÉ 18 Ah, les parents ! Y'a des fois où... (Partie 2)

RENCONTRE 5

- ACTIVITÉ 19** La rencontre du corridor : les émotions influencent (aussi) les pensées et les comportements
ACTIVITÉ 20 Un peu de remise en question
ACTIVITÉ 21 Qu'est-ce que tu vas faire quand tu seras grand ? Quelle question !

RENCONTRE 6

- ACTIVITÉ 22** Balayage corporel et pleine conscience
ACTIVITÉ 23 *It's my life!*
ACTIVITÉ 24 Vivre d'amour et d'eau fraîche : est-ce possible ? (Partie 1)

RENCONTRE 7

- ACTIVITÉ 25** Vivre d'amour et d'eau fraîche : est-ce possible ? (Partie 2)
ACTIVITÉ 26 Augmenter sa tolérance à l'incertitude : une autre façon de diminuer son anxiété
ACTIVITÉ 27 J'accueille mes émotions douloureuses

RENCONTRE 8

- ACTIVITÉ 28** Le biorhythme de mon humeur
ACTIVITÉ 29 Identifier des stratégies d'étude favorables
ACTIVITÉ 30 Étudier en pleine conscience

RENCONTRE 9

- ACTIVITÉ 31** Les événements et les émotions difficiles font partie de la vie
ACTIVITÉ 32 Mes valeurs
ACTIVITÉ 33 Je prends soin de mon petit moi

RENCONTRE 10

- ACTIVITÉ 34** Ma chanson favorite
ACTIVITÉ 35 Mon baluchon d'habiletés et d'outils
ACTIVITÉ 36 Lettre à soi-même

- ANNEXE 1 Corrigé de la mise en situation 1
ANNEXE 2 Mise en situation 2 et corrigé
ANNEXE 3 Symptômes de la dépression et de l'anxiété
ANNEXE 4 Technique d'exposition – établir la hiérarchie et s'exposer
ANNEXE 5 Types d'aspiration professionnelle
ANNEXE 6 Journal de bord
ANNEXE 7 Corrigé du Quiz sur les habitudes de vie

AUTEURES

DIANE MARCOTTE, titulaire d'un doctorat en psychologie clinique de l'Université d'Ottawa, dirige le Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire de l'Université du Québec à Montréal. Elle pratique la psychothérapie et participe à la formation des psychologues depuis plus de vingt ans. Elle a aussi publié le programme de prévention de la dépression Pare-Chocs pour les adolescents. Elle s'intéresse à l'émergence de la dépression pendant les transitions scolaires primaire-secondaire et secondaire-collégial.

CAROLE VIEL est conseillère d'orientation.

MARIE-LAURENCE PARÉ est doctorante en psychologie.

CYNTHIA LAMARRE est doctorante en psychologie.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Funded by the
Government
of Canada

Canada



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

SODEC

Québec



Distribution

Canada : Prologue inc.

Belgique : Patrimoine SPRL

France : SODIS / AFPU-Diffusion

Suisse : Servidis SA



418 657-4399

puq@puq.ca

Plus de
1 400 livres
à feuilleter



Presses
de l'Université
du Québec

PUQ.CA